



Dieta przy chorobie Leśniowskiego - Crohna

Ogólne zalecenia

Celem diety jest, z jednej strony, dostarczenie odpowiedniej ilości składników pokarmowych a z drugiej zminimalizowanie drażniącego działania treści pokarmowej na jelito oraz uzyskanie normalizacji ilości i konsystencji stolców.

Zaleca się zatem:

- 1. Regularne spożywanie 5 – 6 małych objętościowo posiłków** o wysokiej wartości odżywczej (większa ilość małych posiłków pozytywnie wpływa na wydzielanie enzymów trawiennych)
2. Produkty i potrawy powinny mieć raczej konsystencję stałą. Dobrze tolerowane są: ugotowane do miękkości drobne kasze, makarony, ryż, kasza manna, ziemniaki z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pszenne lekko czerstwe pieczywo, chude, mało słone wędliny, świeży twaróg, pasta z twarogu i jarzyn lub szynki, jajka w postaci lekko ściętej jajecznicy, kurczak bez skóry, cielęcina, indyk, chude gotowane lub duszone z jarzynami ryby
3. **Dieta powinna być łatwo strawna i ubogoresztkowa.** Występujący w produktach roślinnych błonnik pokarmowy przyspiesza pasaż jelitowy, powoduje wzdęcia i częste wypróżnienia. Włókno surowe zawiera związki obniżające dodatkowo biodostępność składników odżywczych. Należy wykluczyć surowe warzywa, owoce (z wyjątkiem banana i startego jabłka), grube kasze, razowe makarony, płatki kukurydziane, pełnoziarniste oraz razowe pieczywo.
4. Unikanie produktów zawierających następujące cukry i ich pochodne:

- a) laktozę (mleko: słodkie, skondensowane, w proszku, potrawy na bazie mleka, czekolada mleczna)
- b) fruktozę (miód, soki owocowe, owoce w nadmiarze)
- c) sacharozę (cukier do słodzenia, słodycze, ciasta z dużą zawartością cukru, dżemy wysokosłodzone)
- d) sorbitol (słodziki sorbitolowe, śliwki, soki: jabłkowy, śliwkowy, gruszkowy, winogronowy).

-

5. Warto w diecie umieścić **zdrowe tłuszcze**, znajdujące się m.in. w takich produktach jak: oliwa, olej rzepakowy, olej z awokado, olej lniany, orzechy i migdały (mogą być w formie zmielonej), ryby.

6. Planowanie do każdego posiłku produktu, zawierającego **pełnowartościowe białko** zwierzęce, tj. chude gatunki mięs (drób bez skóry: kurczak, indyk, królik, cielęcina, młoda wołowina) oraz ryb (dorsz, sandacz, sola, mintaj, morszczuk, miruna, tuńczyk), chude gatunki wędlin, jaja (na miękko lub w postaci lekko ściętej jajecznicy, przygotowanej na niewielkiej ilości masła), sery twarogowe – jeśli pacjent toleruje, łagodne sery żółte i topione (przeciwwskazane w przypadku resekcji jelita krętego), fermentowane przetwory z mleka (jogurty naturalne, kefiry – jeżeli są dobrze tolerowane). Z diety należy wykluczyć tłuste gatunki mięs (wieprzowina, baranina kaczki, gęsi) tłuste wędliny, paszety, parówki, salceson, kaszankę oraz podroby.

7. Regularne spożywanie mniejszych objętościowo posiłków nieprzeciążających przewodu pokarmowego, a kolacja powinna być planowana 2-3 godziny przed snem.

8. Należy spożywać pokarmy w spokoju, dokładnie je gryząc i przeżuając. Pamiętajmy, że już w jamie ustnej zaczynają działać pierwsze enzymy trawienne, jak amylaza, która rozkłada skrobię.

9. Unikanie żywności wysokoprzetworzonej: należy czytać etykiety produktów spożywczych i unikać tych o wysokiej zawartości cukru, soli, utwardzonych tłuszczów roślinnych, tłuszczów *trans*, konserwantów, aromatów dymu wędzarniczego, a także takich dodatków do żywności jak: **maltodekstryny i inne substancje słodzące, karagen, karboksymetyloceluloza i polisorbat 80, dwutlenek tytanu i siarczyny**. Codzienny jadłospis powinien bazować na produktach jak najmniej przetworzonych i świeżych.

10. Zaleca się ograniczenie spożycia **kwasy mirystynowego**. Znajduje się on m.in. w oleju palmowym, kokosowym, produktach mlecznych oraz tłuszczach typu trans. Dowiedziono, że ich nadmierne spożycie koreluje z zaostrzeniem stanu zapalnego w jelicie grubym.

Stopniowe rozszerzanie asortymentu produktów i potraw poprzez pojedyncze wprowadzanie do jadłospisu produktów, początkowo wymienionych jako

przeciwwskazane lub niezalecane. Pozwoli to na łatwe i szybkie zidentyfikowanie produktu, który w dalszym ciągu powoduje dolegliwości i dalsze wyeliminowanie go z diety.

W przypadku biegunek warto uwzględnić wskazówki:

- Do produktów, które szczególnie mogą nasilać biegunki, należą: **soki owocowe, warzywa kapustne, cebula, czosnek, grzyby, papryka surowa, nasiona roślin strączkowych, ostre przyprawy i wywary mięsne.**
- Orzechy powinny być spożywane w formie zmielonej, np. jako posypka do zup i innych dań (orzechy świetnie podwyższają kaloryczność posiłku u osób niedożywionych).
- Rozgotowane produkty skrobiowe działają zapierająco, dlatego w diecie powinny pojawiać się wywary jarzynowe, rozgotowane ziemniaki, kasza jaglana, ryż biały oraz jasne makarony (np. kukurydziany). Podobne działanie wykazują również: rozgotowane płatki ryżowe na wodzie lub mleku bezlaktozowym/ roślinnym: wybrane warzywa i owoce (szczególnie jabłka, marchew, jagody, banany, dynia) poddane blendowaniu lub obróbce termicznej - zapiekane, gotowane, duszone pod przykryciem i spożywane bez skórki, pestek i gniazd nasiennych.
- czarna herbata wykazuje działanie zapierające, ale ważne aby nie była zbyt mocna.
- dobrą przekąską będą np.: wafle ryżowe/kukurydziane z dodatkiem nabiału (także bez laktozy), kisiele, budynie na bazie mleka bezlaktozowego lub roślinnego
- Przeciwbiegunkowo działa również dodatek naturalnego kakao do produktów spożywczych, np. do owsianki czy koktajlu.
- bardzo ważne jest odpowiednie nawodnienie (woda mineralna niegazowana)
- ważne jest spożywanie odpowiedniej liczby **produktów bogatych w potas**, np. pomidorów bez skórki i większych gniazd nasiennych, dyni, ziemniaków. Niekiedy uzupełnienie niedoboru elektrolitów (w tym nie tylko potasu, ale także sodu) nie jest możliwe poprzez dietę i potrzebne jest wypijanie roztworu elektrolitów.

Dobór produktów w diecie:

UNIKAJ	WYBIERAJ
świeżego żytniego, razowego, pełnoziarnistego pieczywa, kaszy jaglanej, gryczanej oraz wszystkich grubych i ugotowanych na sypko, razowych, niedogotowanych makaronów	pieczywo czerstwe, jasne, pszenne, kasze drobne, przecierane: manna, jęczmienna, ryż, krakowska, makaron nitki lub inny drobny makaron do miękkości
mleka słodkiego - jeśli jest źle tolerowane, tłustych twarogów, serów twarogowych z dużym dodatkiem cukru, serów topionych i dojrzewających	JEŚLI DOBRZE TOLEROWANE jogurt naturalny bez dodatku owoców, cukier, otręby, mleko sojowe i kefir (jeśli są dobrze tolerowane), twarożki chude, półtłuste, homogenizowane bez dodatku cukru, ZALECANE PRODUKTY BEZLAKTOZOWE
tłustych i twardych mięs: wieprzowiny, gęsi, baraniny, podrobów, tłustych, wędzonych, marynowanych ryb	chude i mielone mięsa: cielęcinę, wołowinę, kurczaka, indyka, perliczkę, gołębia, szczupaka, sandacza, dorsza, leszcza, lina
tłustych wędlin, słonych mielonek, konserw, boczku, salcesonu, pasztetów o wątpliwym składzie	chudą szynkę, polędwicę, parówki z szynki
topionego i solonego masła oraz kwaśnej, tłustej śmietany, słoniny, smalcu	masło świeże, słodką śmietankę, oliwę z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, olej MCT do posiłków w tolerowanej ilości
ziemniaków pieczonych i smażonych na tłuszczu, frytek, placków ziemniaczanych, kapusty, kalafiora, fasolki szparagowej, cebuli, kalarepy, ogórków, grzybów, gruszek, czereśni, fig (zawierają dużo pestek)	ziemniaki gotowane, puree, pomidory bez skórki, owoce jagodowe, cytrusowe w postaci przecierów, ugotowane do miękkości marchew, dynię, szpinak, koperek, duszony seler, jabłka, wiśnie, morele i brzoskwinie bez skórki w postaci musów i przecierów w tolerowanej ilości
wszystkich warzyw strączkowych (fasola, groch, soczewica, bób), ostrych przypraw: pieprzu, papryki, octu, musztardy, chrzanu, posiłków płynnych i napojów w dużych ilościach	przyprawy łagodne: koperek, zieloną pietruszkę, majeranek, sok z cytryny, sól w niewielkich ilościach, wanilię, zupy zagęszczane (kremy, papki przecierane z dodatkiem grzanek, bułki pszennej, drobnego makaronu lub ryżu) w tolerowanej ilości
przetworów owocowych na cukrze, miodu w dużych ilościach, tłustych ciast, tradycyjnych	niewielkie ilości cukru, marmolady, dżemy bez pestek, biszkopty, ciasto drożdżowe czerstwe,

tortów, chałwy, ciast z orzechami, batoników z dodatkiem płatków owsianych, otrąb i suszonych owoców, sezamków	suche herbatniki, paluszki, precelki bez dodatku maku i sezamu, piernik i sernik w niewielkiej ilości
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ukryte źródła składników, które mogą źle wpływać na organizm:

POLIOLE	FRUKTOZA	LAKTOZA	karagen, karboksymetylocel ulożę i polisorbat 80
mannitol, sorbitol, ksylitol -suplementy diety (zwłaszcza dla diabetyków) -leki (np. pastylki na kaszel, bolące gardło) -gumy do żucia -lody -żywności typu "fit"	głównie owoce -cukier owocowy -soki owocowe -koncentraty -soków owocowych -miód -syrop glukozowo-fruktozowy -inulina -syrop z agawy -suszone owoce	mleko i wyroby mleczne -lekach (laktoza jednowodna) -wyroby cukiernicze -płatki śniadaniowe -pastach mięsnych, pasztetach -zupach instant -składniku żywnościowym (mleko w proszku)	-wyroby cukiernicze -gotowe dressingi -białe sosy